

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»  
- отделение Каргалинская школа-детский сад**

**Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры  
/протокол № 1  
от 27.08.2021 года**

**Согласовано  
на заседании  
методического  
совета школы  
/протокол № 1  
от 30.08.2021 года**

**Утверждено  
приказом  
№ 185/1 -ОД  
от 31.08.2021 года**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре для 1 класса  
Малкоедовой Натальи Анатольевны  
на 2021 – 2022 учебный год**

**с. Каргалы  
2021 год**

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе

## Личностные результаты:

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательной организации и вне ее, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и

соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Метапредметные результаты:

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- 11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
<b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры.</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в</p>

	<p>передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p><b>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например:</p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
<p><b>Раздел 4. Лыжные гонки.</b></p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>
<p><b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию,</p>

	<p>выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p><b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b></p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
<p><b>Раздел 7. Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p><b>Раздел 8. Лёгкая атлетика.</b></p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных</p>

положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. ИОТ – 025 Бег на короткие дистанции ( в рамках ГТО)	1
2	Прыжок в длину с места.	1
3	Прыжок в длину с места.	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	Учет по прыжкам в длину с места. <b>РК "Развитие различных видов спорта Тюменской области"</b>	1
6	Техника медленного бега.	1
7	Техника медленного бега.	1
8	Техника медленного бега.	1
9	Техника медленного бега.	1
10	Бросок малого мяча	1
11	Бросок малого мяча	1
12	Бросок малого мяча	1
13	ИОТ – 027 Подвижные игры <b>РК "Успехи Тюменских спортсменов на олимпийских играх."</b>	1
14	Подвижные игры	1
15	Подвижные игры	1
16	Подвижные игры	1
17	Подвижные игры	1
18	Подвижные игры	1
19	Подвижные игры	1
20	Подвижные игры	1
21	Подвижные игры	1
22	Подвижные игры	1
23	Подвижные игры	1
24	Подвижные игры	1
25	Подвижные игры	1
26	Подвижные игры	1
27	Подвижные игры	1
28	ИОТ - 023 Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	1
29	Исходные положения. Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке <b>РК « Юлия Ефимова (плавание)</b>	1
30	Лазание по гимнастической стенке.	1
31	Группировка из положения «Упор присев».	1
32	Комплекс У.Г.Г.	1

33	Группировка из положения «Упор присев».	1
34	Комплекс У.Г.Г.	1
35	Группировка из положения «Упор присев».	1
36	Комплекс У.Г.Г.	
37	Комплекс У.Г.Г.	
38	Перекаты.	1
39	УГГ с гимнастическими скамейками.	1
40	Лазание по канату.	1
41	Лазание по канату.	1
42	Кувырок вперед в группировке.	1
43	Кувырок вперед в группировке.	1
44	Лазание по канату.	1
45	Комплекс О.Р.У.	1
46	Комплекс О.Р.У.	1
47	Лазание по наклонной скамейке. ИОТ 033	1
48	Упоры и висы на гимнастическом бревне.	1
49	ИОТ - 029 Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1
50	Техника ступающего шага.	1
51	Техника ступающего шага.	1
52	Техника ступающего шага.	1
53	Повороты на месте переступанием.	1
54	Одноопорное скольжение без палок.	1
55	Техника передвижения скользящим шагом.	1
56	Техника передвижения скользящим шагом.	1
57	Подъемы на склон.	1
58	Подъемы на склон.	1
59	Техника скольжения без палок.	1
60	Техника скольжения без палок.	1
61	Техника низкой стойки в момент спуска со склона.	1
62	Техника подъема и спуска с горы.	1
63	Техника скользящего шага.	1
64	Техника подъема и спуска с горы. <b>РК "Евгений Гараничев (биатлон)</b>	1
65	Техника скользящего шага.	1
66	Техника скользящего шага.	1
67	Техника скользящего шага.	1
68	Катание с горки.	1
69	Подвижные игры на развитие координации	1
70	ИОТ – 027 Подвижные игры на основе баскетбола <b>РК "Спортсмены нашего Викуловского района"</b>	1
71	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
72	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
76	Подвижные игры с элементами лапты	1
77	Подвижные игры с элементами лапты	1
78	Подвижные игры с элементами лапты	1
79	ИОТ – 025 Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
80	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
81	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
82	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1

<b>VII</b>	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>	<b>8</b>
83	ИОТ – 027 Баскетбол: передачи и ловля мяча РК "Спортсмены нашего поселения"	1
84	Баскетбол: передачи и ловля мяча	1
85	Баскетбол: передачи и ловля мяча	1
86	Баскетбол: передачи и ловля мяча	1
87	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
88	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
89	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
90	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
91	ИОТ – 025 Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1
92	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1
93	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1
94	Бег на 30м с высокого старта;	1
95	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10	1
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперёд из положения сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3x10.	1
98	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1
99	Бег на 500м. в умеренном темпе.	1